№. 5. Warszawa 2 Lutego 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Dr. B. W-ski.

—

Estetyka i hygiena ciała.

I.

Usta.

(*Dokończenie*).

Nieprzyjemny zapach z ust jest zjawiskiem stosunkowo bardzo częstem. Jaką poważną przeszkodą bywa on w stosunkach towarzyskich, zbytecznem chyba jest wyjaśniać czytelnikowi.

Najczęstszą ofiarą jego bywa niestety... płeć piękna. Na to się składa wiele warunków fizyologicznych. Zazwyczaj osoby dotknięte tem cierpieniem nie wiedzą wcale o swej nieprzyjemnej własności aż do chwili, kiedy źle utajony wyraz na twarzy współbiesiadnika lub szczere wynurzenie otoczenia nie zdradzi im tej miłej niespodzianki. Pod tym względem większość postępuje bardzo nieracyonalnie i z dużą szkodą dla swoich znajomych, ukrywając przed nimi ich cierpienie i motywując to niby przykrością, którą rzekomo można im wyrządzić, wynurzając prawdę. I jakież są tego następstwa? osoby te wcześniej czy później dowiedzą się o tem, lecz wówczas może być to już za późno, gdy natomiast zawczasu leczone przypadki tego rodzaju prawie zawsze dają dobre wyniki.

Ponieważ publiczność nasza cierpienie to często sobie lekceważy, zatrzymam się nieco dłużej nad jego istotą, aby pokazać czytelnikowi, że przykry zapach z ust nie jest taką błahostką, jak niektórym z nas się wydaje.

Nieprzyjemna woń wogóle — jest następstwem *gnicia*. Z ust wydobywa się ona wskutek licznych spraw patologicznych na całej przestrzeni dróg oddechowych i pokarmowych. Ogniska rozkładowe w drogach oddechowych mogą się znajdować bądź w płucach, bądź w jamie ustnej, bądź też w nosie.

Najwięcej przykremi i najmniej uleczalnemi są przypadki zależne od spraw w płucach. Należą one do cierpień trudno poddających się jakimkolwiek bądź zabiegom, gdyż zazwyczaj mamy w takich razach do czynienia z rozpadem w płucach. Jeżeli cośkolwiek można pomódz w tych przypadkach, to tylko drogą ogólnego leczenia i terapii klimatycznej.

Na szczęście cierpienia tego rodzaju należą stosunkowo do niezbyt częstych, i chorzy dotknięci tem cierpieniem nie tyle myślą o pozbyciu się przykrego zapachu, ile raczej o ratowaniu ogólnego zdrowia.

O wiele częstszemi są przypadki, w których przykry zapach z ust podczas oddychania lub mowy zależnym bywa od cierpień jamy ustnej. Przyczyn, które składają się na to, jest bardzo dużo. W pierwszym rzędzie należy wymienić niedbałość i lekceważenie zasad czystości. Zpróchniałe zęby, obrzmienia i sprawy zapalne dziąseł, cierpienia błony śluzowej jamy ustnej — są tylko następstwem tej niedbałości. Jaką ważną rolę odgrywa w życiu zdrowa pod każdym względem jama ustna, może tylko ten ocenić, kto lekkomyślnie ją przez dłuższy czas lekceważył. W przypadkach bardzo zapuszczonych staje się nieraz bezsilną cała medycyna i technika dentystyczna. Zniszczenie w jamie ustnej posuwa się zazwyczaj bardzo szybko, o ile zawczasu nie przedsięwziąść odpowiednich środków zaradczych.

A jednak nie dużo trzeba, aby zapobiedz temu cierpieniu! Należy tylko pamiętać, że jamę ustną powinniśmy utrzymywać w zupełnej czystości, starannie przepłukując ją po każdem jedzeniu jakiemikolwiek bądź środkami dezynfekcyjnemi lub też zwyczajnie *ciepłą* wodą.

Mówiąc o drogach oddechowych, jako źródłach, z których nieraz wydobywa się przykra woń, powiem tu także słów kilka o nosie, tym ostatnim etapie, przez który przechodzi wychodzące przy wydechu powietrze z płuc. Nos wogóle w spawie oddychania odgrywa bardzo poważną rolę: większa część przechodzącego przez płuca powietrza idzie nie przez jamę ustną, jak mylnie sądzą laicy, lecz

przez nos. Łatwo wobec tego zrozumieć, jakie następstwa mogą pociągnąć za sobą różne cierpienia nosa przy wchłanianiu przezeń powietrza, nie wspominając już o tem, jakim zapachem bywa przesiąknięte powietrze wydobywające się z powrotem nazewnątrz. Są naprzykład niektóre cierpienia, jak przewlekły zanikowy nieżyt nosa (ozaena), który wydziela taką odrażającą woń, że blizkie obcowanie z chorymi staje się wprost niemożliwem. A mimo to osoby dotknięte tem cierpieniem często wcale nie wiedzą, że są odrażającemi w towarzystwie, z powodu stale towarzyszących im niemiłych zapachów z nosa.

Otóż wymieniłem najczęstsze przyczyny przykrego zapachu, gnieżdżące się w drogach oddechowych. Lecz nie tylko w drogach oddechowych należy szukać przyczyn tego cierpienia. U wielu osób zależnem jest ono albo od ogólnych cierpień (np. małokrwistość u młodych dziewcząt) albo przejściowych stanów fizyologicznych (okres menstrualny u kobiet) albo też, co bywa najczęściej, od zaburzeń kanału pokarmowego, a głównie żołądka. Dzisiejszy system życia i rodzaj naszych pokarmów daje bardzo dużo powodów do tego cierpienia. Nader skomplikowane i wyszukane potrawy, duża ilość pochłanianego cukru w postaci różnych łakoci, częste przejadanie się i niesystematyczne przyjmowanie pokarmów (naprzykład w nocy lub przed samem udaniem się na spoczynek) sprowadza częściową lub przewlekłą niestrawność żołądka ze wszystkiemi towarzyszącemi jej objawami w rodzaju zgagi, odbijania i nieprzyjemnych gazów wydzielających się nieraz pod silnem ciśnieniem. Najczęściej wydobywa się w takich razach siarkowodór — jeden z najprzykrzejszych i najwięcej odrażających gazów.

Wymieniłem tedy wszystkie przyczyny, sprzyjające powstawaniu nieprzyjemnego zapachu z ust.

Przechodząc obecnie do strony *kosmetycznej* omawianej sprawy, t. j. do rozpatrzenia środków, mających na celu uniknięcie tego przykrego cierpienia, na pierwszym planie jeszcze raz muszę postawić profilaktykę, t. j. leczenie zapobiegawcze, które da się z najlepszym wynikiem przeprowadzić za pomocą ścisłego przestrzegania zasad hygieny i czystości.

Co się tyczy środków kosmetycznych oraz leczniczych, to one dadzą się podzielić na dwie główne grupy: środki mające na celu usunięcie *przyczyny* cierpienia i środki *miejscowe*, par excellence *kosmetyczne*. O pierwszych może i powinien decydować tylko lekarz, co się zaś tyczy drugich, to zaznaczam, iż: 1) środków tych jest bardzo dużo; 2) niektóre z nich są bardzo dobre i wypróbowane, lecz 3)pomagają tylko wówczas, gdy przykry zapach z ust powoduje wyłącznie cierpienie *miejscowe* błony śluzowej ust—w przeciwnym bowiem razie żadne, najlepsze nawet środki kosmetyczne nie pomogą, i wszelkie przedsiębrane w tym kierunku zabiegi narażają zazwyczaj na stratę czasu i pieniędzy.

Ze środków kosmetycznych, mających na celu usunięcie przykrego zapachu z ust, wymienić należy przedewszystkiem t. zw. płukania i *eliksiry*. O nich usłyszymy zapewne zdanie na szpaltach „Kosmetyki" od specjalisty działu dentystycznego, — ja więc tylko zaznaczę, iż najlepiej dezynfekuje jamę ustną nadmanganian potasu (*Kali hypermanganicum*); jedno małe ziarnko jego, rozpuszczone w szklance ciepłej wody, najzupełniej wystarcza; koszt takiego płukania jest minimalny.

Do środków *aromatyzujących* usta należą t. zw. *Cachou*; są to bardzo małe pigułki i pastylki, przyrządzone z substancji pachnących, dezynfekujących i ściągających. Najlepsze z nich są: 1) *Cachou de Boulogne*, 2) *Cachou aromatique pour les fumeurs* i 3) *Prince Albert's Cachou prepared by Thomas Jackson.*

Piotr Klejn.

KOSMETYKA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ.

Czem należy płukać zęby i usta.

II.

(*Dalszy ciąg*). *)

Co to jest **eliksir?** Wyraz eliksir, pochodzenia arabskiego, oznacza kamień, proszek filozoficzny, ten zaś pochodzi z greckiego xerion (od xeros-suchy) = proszek lekarski. Nazwa ta dawniej była także w uży-

*) Zob. № 8 r. z.

ciu w chemii do oznaczania rozmaitych cieczy, a w alchemji służyła ongi do oznaczania płynów tajemniczych, posiadających cudowne własności. Ztąd też nazwa ta utarła się dla określenia płynów, przeznaczonych do płukania ust, i została ogólnie przyjętą przez fabrykantów płynów kosmetycznych i szerszy ogół. Jak się przekonamy dalej, płukania bywają rozmaite, począwszy od zwykłej wody, a skończywszy na różnych roztworach oraz na kombinacji rozmaitych nalewek, essencyj, olejków i perfum. Eliksiry bardzo często także nazywają się **odontynami** lub **tincturami**. Są to nalewki wyskoku na trawy i zioła lekarskie.

Najpierwotniejszem i najnaturalniejszem płukaniem jest **woda**. O ile w ustach niema zębów, dotkniętych próchnicą, przykrego zapachu i osadu kamienia, a jama ustna jest starannie utrzymywana i zupełnie zdrowa, to woda czysta może mieć zastosowanie. A czyż my w dzisiejszych czasach, gdy próchnica zębów stała się cierpieniem *„ogólno narodowem“*, przy wydelikaconym trybie życia, znaleźć będziemy w stanie osobę, której usta wolne są od próchnicy, i czy ręczyć możemy, że osoby te mają ten „przywilej“, iż resztki pokarmów w ich ustach nie zagniwają? Trudno, zaiste, dać na to odpowiedź twierdzącą, dlatego też, a głównie dla celów zapobiegawczych, stosowanie samej wody jest niewystarczające. Konieczność więc **domieszki** do wody zwykłej środków chemicznych, zobojętniających, ściągających, odwaniających, a głównie przeciwgnilnych okazała się nieodzowną i dała pohop nawet do wytworzenia specjalnego przemysłu, poświęconego wyrabianiu płynów do płukania ust.

Woda sama (czy nawet w połączeniu z jakimkolwiek środkiem lekarskim), acz słabe bardzo, ma działanie przeciwgnilne bezpośrednie, pośrednio jednak przez spłukiwanie najdrobniejszych resztek, które niedostępne były do uprzątnięcia szczoteczką, i wydzielin błony śluzowej, **działa mechanicznie**, a tem samem **zapobiegawczo**. Ztąd wniosek taki: że **płukać należy energicznie**, t. j. 1) przerzucać wodę w ustach z miejsca na miejsce, przy jednoczesnem wykonywaniu stosownych ruchów ssących językiem i policzkami, 2) przepłukiwać usta kilkakrotnie raz po razie i 3) z przechyloną głową ku przodowi. Raz jeszcze zwrócić muszę uwagę, że samo mechaniczne płukanie ust, bez uprzedniego mechanicznego oczyszczenia zębów za pomocą szczoteczki i wykałaczki, niema sensu.

Jak wiadomo woda czerpana ze studni bywa bardzo zanieczyszczona i zawiera dość znaczną ilość bakteryj, (widzialnych naturalnie pod drobnowidzem), mniej atoli jest pasożytów w wodzie wodociągowej, jeszcze mniej w źródlanej--górskiej, a w **przegotowanej** najmniej, a niekiedy i nic, gdy jest dobrze zabezpieczona, t. j. przykryta i świeża.

Pozbawiona natomiast zupełnie drobnoustrojów jest woda **przekroplona** (destylowana). Że jednak ona jest dość kosztowna i nie zawsze się ją ma pod ręką, do masowego więc użycia nie bardzo się nadaje. Dla naszych celów, t. j. do płukania ust najzupełniej wystarczy **woda przegotowana**. W jamie ustnej jest całe królestwo bakteryj, w wodzie niegotowanej ich także nie brak, kto więc używa do płukania ust wody nieprzegotowanej, jest podobnym do tego, kto gasi pożar oliwą, czyli jak mówią: *„dolewa oliwy do ognia“*.

„Zimna czy ciepła“, takie pytanie zadają bardzo często ci, którzy chcą dokładnie płukać usta. **Zimna woda**, czy to źródlana, czy to przegotowana, sama przez się na błony śluzowe jamy ustnej, zwłaszcza na dziąsła, działa zbawiennie. Jakkolwiek dla zębów jest obojętna, przestaje nią być, gdy są jakiekolwiek: a) ślady próchnicy, b) lub wrażliwość zębów na zmiany termiczne, c) gdy są zęby plombowane, zwłaszcza metalami, d) lub pozbawione miazgi, e) a niekiedy przy rozmaitych nieżytach, woda tej lub owej temperatury rozmaicie cierpianą bywa; zresztą jest to sprawa czysto indywidualna; jednakże często, a nawet najchętniej bywa stosowaną. **Ciepła woda** powyżej 30^0—40^0, rozszerzając naczynia krwionośne, wywołuje przekrwienie; stosowana *à la longue* wywołać może nieżyt błony śluzowej i zapalenie dziąseł. Na zęby również źle oddziaływa, gdyż zęby dotknięte próchnicą, są bardzo wrażliwe, a jeszcze więcej zęby plombowane i obumarłe (t. j. bezmiazgowe). A zatem „aurea mediocritas“ — **letnia woda** (przegotowana) powinna być stosowana do płukania ust przy temperaturze mniej więcej 37^0 C. Woda bowiem letnia, o zbliżonej do temperatury ust ciepłocie, a) jest w użyciu przyjemna, b) lepiej rozpuszcza resztki pokarmów i śluzu, c) nie drażni zębów, d) sprzyja lepszemu rozpuszczaniu się środków przeciwgnilnych e) i potęguje ich działanie.

Z biegiem czasu, gdy przekonano się, że stosowanie czystej wody nie zdolne i nie może zapobiedz ani też usunąć przykrego zapachu z ust, ani też zapobiedz rozwojowi próchnicy, opierającej byt swój na bakterjach i kwasach, zaczęto dodawać do wody rozmaite środki chemiczne, bakterjobójcze, przeciwgnilne, ściągające, odwaniające i t. p.

Ze względu na **działanie**, płukania podzielić można na trzy grupy: **obojętne** do codziennego użytku i **przeciwgnilne** oraz **ściągające**, przeznaczone do czasowego użytku, o których stosowaniu za każdym razem decyduje lekarz chorób zębów.

III.

Z czego właściwie składa się eliksir, czyli płukanie?

W skład niemal każdego t. zw. eliksiru wchodzi stale *wyskok*, *olejki eteryczne*, oraz *środki przeciwgnilne*, *odwaniające i zabarwiające*.

Rozpatrzymy teraz poszczególnie wszystkie te grupy środków ze stanowiska hygieniczno-kosmetycznego.

Wyskok (alkohol w zetknięciu z błoną śluzową jamy ustnej w stężeniu 25% sprowadza uczucie bólu; w stężeniu pół na pół z wodą wywołuje zapalenie; w silniejszem stężeniu 80% przyżega błonę śluzową i wywołuje kurczenie się tkanek, wskutek skrzepnienia białka i odciągnięcia wody.

Dlatego też wyskok w silnych rozczynach bez zalecenia lekarskiego do użytku nie nadaje się. Charakterystycznem jest to, że 50% wyskok na błonę śluzową policzków, podniebienia i języka działa paląco jak ogień, dziąsła zaś zwłaszcza przekrwione i gąbczaste, doskonale go znosząc, dobrze oraz szybko się goją. Wyskok posiada wybitne bakterjobójcze działanie w rozczynie 40—50% (wódka), a jednak **do codziennego użytku wcale się nie nadaje** i dlatego bywa stosowany z innymi środkami przeciwgnilnymi. Ponieważ wódka uzdrawiająco działa na schorzałą błonę śluzową dziąsła, to używać jej należy, namoczywszy w wódce szczoteczkę i tak zwilżoną czyścić, względnie nacierać, tylko od czasu do czasu, stosowana bowiem zbyt często może doprowadzić do systematycznego zaniku dziąseł. Działanie zatem spirytusu na błonę śluzową jamy ustnej zależne jest od mocy jego, miejsca zastosowania i sposobu używania. W skład eliksirów wchodzi w najprzedniejszym gatunku spirytus winny, najczęściej w stężeniu 98% do 99,5% i, jeżeli weźmiemy łyżeczkę 95° rostworu alkoholu na szklankę letniej przegotownnej wody, to otrzymamy 2% wodny rozczyn spirytusu, który już sam przez się posiada słabe działanie przeciwgnilne. Ma się rozumieć, że działanie będzie jeszcze słabsze, o ile do eliksiru użyty był przez niesumiennego fabrykanta spirytus słabszej mocy. Pozatem podstawową częścią składową płukań jest wyskok także dlatego, że w nim doskonale się rozpuszczają lotne olejki eteryczne, oraz większość środków przeciwgnilnych i odwaniających.

Dodawane do t. zw. eliksirów **olejki eteryczne** odgrywają bardzo ważną rolę, one bowiem oprócz pewnego działania przeciwgnilnego przyczyniają się do nadania płukaniu własności czysto *kosmetycznych*: swoistego smaku, zapachu i orzeźwiania. Olejki eteryczne prawie wszystkie działają, mniej lub więcej, hamująco na procesy fermentacji i gnicia, jednakże niektóre z nich prym trzymają, mianowicie eukalyptol, który posiada przytem niezwykle delikatny zapach. Najczęściej stosowane bywają: *anyżowy*, *miętowy*, *goździkowy*, *eukaliptusowy*, *kamfora*, *cynamonowy*, *różany*.

Jakkolwiek rzeczone olejki uważane być winny jako przeciwgnilne, jednakże liczne badania wykazały, że własność ta antyseptyczna redukuje się do zera, gdy olejek użyty został do płukania silnie rozcieńczony.

Zadaniem przeto olejków jest: nadać płukaniu swoisty delikatny smak i przyjemny zapach, a niekiedy pozostawiać i uczucie odświeżające. Wszystkie olejki są niewinne, t. j. nieszkodliwe, o ile nie przekraczają koncentracji w przybliżeniu 1 : 1200, t. j. mniej więcej 3 krople na szklankę wody. Jeżeli zaś zechcemy użyć olejków w silniejszem rozcieńczeniu, to płukanie nabierze tak wstrętnego smaku, że używający go napewno raz na zawsze wyrzeknie go się; pozatem olejki, o ile wchodzą z delikatną i wrażliwą skórą w zetknięcie, mogą wywołać pryszczycę (eczema). Dlatego też osoby z delikatną i wrażliwą skórą, naprz. dzieci, powinny unikać zetknięcia takich płynów ze skórą, a w każdym razie dokładnie i delikatnie około warg wytrzeć do sucha twarz.

Dla uzupełnienia płukania, choć zupełnie bez żadnej korzyści hygieniczno-kosmetycznej, fabrykanci zazwyczaj nadają t. zw. eliksirom **kolor**, począwszy od bladoróżowego aż do ciemno-czerwonego, najczęściej przez dodawanie: *karminu*, *koszenilli*, *sandału*, *kino*, *alkanny i aniliny*. Rzecz naturalna, że barwniki są zupełnie zbyteczne a przez spółczesne zęboleczníctwo tolerowane nie są, i czas już przyszedł, ażeby tę przynętę zupełnie z płukań usunąć. Z punktu widzenia czysto kosmetycznego uważam za stosowne zwrócić uwagę, że **kolorowane płukanie zawsze jest szkodliwe**, albowiem na zasadzie licznych doświadczeń, dowiedziono, że barwne płukanie stosowane *à la longue* pozostawia na szkliwie, zwłaszcza gdy ono jest miejscami uszkodzone, porysowane i na granicach plomb,—osad i ślady, które najsilniejszymi odczynnikami zmyć się nie dają; plamy te bywają ciemno-oliwkowe, różowe, a najwięcej karminowe. W pewnym stopniu nawet szkodliwie działają barwidła z kwaśnym odczynem. Na tym punkcie grzeszy większość znanych eliksirów. Jaskrawym dowodem osadzania się przetworów barwnikowych niech posłuży także i ten fakt, że szczoteczki (tak włos jak i osada kostna) do czyszczenia zębów od ustawicznego zanurzania lub przechowywania ich w eliksirach barwnych, stale zabarwiają się. Jest to szczegół dla każdego łatwy do sprawdzenia, a jednak niewątpliwy i miarodajny. Tych, którzy już do pewnych eliksirów przywykli, uspokoić mogę tem, że sami z łatwością odbarwić mogą eliksiry, przefiltrowawszy je przez węgiel drzewny.

Co się tyczy środków **przeciwgnilnych i odwaniających**, które wchodzą w skład płukań, to niektóre przeciwgnilne są zarazem odwaniającemi, a ponieważ działanie ich jest w zależności od stężenia, dlatego też oddzielnie rozpatrywać ich nie będziemy, lecz dla praktyczności przedstawię przeciwgnilne z odwaniającymi łącznie, szczególnie te, które najwięcej są w użyciu, według porządku abecadłowego.

(D. c. n.).

Hygiena włosów u dzieci.

(Dokończenie).

W warunkach normalnych polega głównie pielęgnowanie włosów na odpowiedniem myciu główki i włosów. Częstość mycia zależy od szybkości zanieczyszczenia się skóry tłuszczem, tudzież mniejszej, względnie większej, skłonności do pocenia się. Im młodsze dziecko, tem częściej winno być stosowane mycie, a jako normę przyjąć należy: d w u k r o t n e m y c i e w c i ą g u t y g o d n i a u d z i e c i do

6 lat, jednorazowe do 15 roku życia. Naturalnie, że u dzieci w przypadkach zbyt suchej skóry i włosów będziemy stosowali mycie rzadziej, a zatem co 3 tygodnie.

U dzieci z obfitą wydzieliną tłuszczu nie radzę namaszczać włosów, gdyby nawet były wysuszone w następstwie mycia, natomiast w przypadkach stałej suchości skóry i włosów pożądane jest dostarczenie im tłuszczu w postaci płynnej, najkorzystniej — świeżej oliwy.

Z chwilą atoli, gdy oliwa pocznie jełczeć, co powonieniem da się łatwo skonstatować, należy wymyć włosy, poczem namaszcza się je znów oliwą.

Odnośnie do przyborów toaletowych w zastosowaniu do włosów zaznaczam, że nigdy nie należy używać gęstych grzebieni.

W obronie cierpiących dzieci apeluję do matek, aby same zajęły się czesaniem ich delikatnych włosów, a nie oddawały tej funkcji bonom, względnie służbie, gdyż przekonałem się o barbarzyńskiem postępowaniu podczas heroicznego stosowania „hygieny“ ze strony wzmiankowanych osób. Podczas badania skóry obserwowałem u niektórych dzieci smugi czerwone, nieraz skrzepy zaschłej krwi, a mimo przedkładanych mi obfitych zwojów, rzekomo wypadłych włosów, nie znajdywałem zmian chorobowych, gdyż większa połowa ich bywa bez cebulek, a zatem brutalnie gęstym grzebieniem wydarta, to też nic dziwnego, że dzieci ogarnia lęk przed czesaniem, jeśli zabieg połączony bywa z istnemi torturami.

Nadmieniam z naciskiem, że nieczystości usuwa się w każdym wieku przy pomocy wody i mydła ewentualnie alkalicznego *Bay-Rumu, natomiast ułożenie włosów uskutecznić należy rzadkim grzebieniem z rogu, lub z kości o tępych zakończeniach.*

Szczotka służy do usuwania pyłu z włosów i nadania im połysku; powinna być sporządzona z miękkiej szczeci, a nie z metalu, gdyż zakończenia drutów drażnią skórę, a na domiar złego nieda się z powodu gumowej osady myciem oczyścić.

Obecnie należałoby się zastanowić nad najodpowiedniejszem ułożeniem włosów u dzieci. Jeśli sobie uprzytomnimy kierunki umieszczenia cebulek w skórze głowy, gdzie one od czubka skierowane są promienisto ku przodowi, bokom i potylicy, przybędzie nam jeszcze jeden fakt bezmyślnego rozpanoszenia się mody, obalającej niejako rozmyślnie zdobycze ciężkiej pracy na polu hygieny.

Wszelkie bowiem układanie włosów w kierunku przeciwnym do ich naturalnego położenia wpływa w wysokim stopniu zgubnie na ich rozwój. U dzieci n. p. polega fryzura na przerzuceniu włosów ku potylicy i silnem spięciu ich w formie warkocza. Nieraz przypatrywałem się skrzętnej pracy ogrodników, starających się utrzymać krzewy młode w prostopadłej pozycyi przez przywiązywanie ich do drążków; ubolewałem często nad losem rolników, oglądających pochylone ku ziemi łany zboża po ulewnym deszczu, i dziwiłem się obojętności matek, z jaką codziennie naginają włosy wrażliwe na wszelkie ujemne wpływy, sprowadzając na główkach własnych dzieci ogromne spustoszenia.

Właściwe upięcie włosów u dzieci do lat 15 powinno w przybliżeniu przynajmniej dogodzić naturalnemu kierunkowi cebulek, co osiągnąć można w ten sposób: ułożywszy włosy rzadkim grzebieniem promienisto, umieszcza się wałeczek o średnicy wynoszącej 3 do 4 centymetrów na włosach w okolicy granicy zarostu nad czołem i skroniami, a przerzuciwszy włosy ku potylicy, związuje się je wstążeczką poniżej tylnej granicy zarostu. Odcinek włosów znajdujących się nad wałeczkiem zwilża się niżej podanym płynem, ustalającym włosy w pożądanym kierunku.

Rp.
Dextrini 2,0
Acidi salicylici 0,1
Aquae dest. 44,0
Spirit. rect. 6,0
M. S. *Zewnętrzne.*

Po zaschnięciu płynu (mniej więcej po upływie pół godziny) usuwa się wałeczek i upina się włosy napowrót wstążeczką w miejscu wyżej wzmiankowanem. Zabieg ten można co dwa tygodnie powtarzać.

W ten sposób czynimy zadość 2 postulatom: hygienicznemu i estetycznemu ułożeniu włosów.

W tem miejscu winienem wspomnieć o wpływie światła słonecznego na skórę i włosy. Jak światło i czyste powietrze stanowią czynnik dodatni dla normalnego rozwoju włosów, tak z drugiej strony wywołuje bezpośrednie działanie promieni słońca niekorzystne zmiany w skórze głowy, oraz w strukturze włosów. Do zmian w skórze zaliczyć należy w pierwszym rzędzie stan zapalny skóry, na tle którem wywołuje się ostre wypadanie włosów podobne do następstw po przebyciu róży. Odnośnie do włosów zauważyłem u dzieci powracających w lecie z wód, charakterystyczne odbarwienie jasnych włosów, a spłowienie ciemnych. Odbarwieniu takiemu podlegają przeważnie powierzchowne warstwy włosów, tudzież części oddalone od skóry. Należy tedy chronić skórę i włosy przed bezpośredniem działaniem słońca w gorącej porze roku, okrywając główkę dziecka szerokim i lekkim kapeluszem.

Pozostawało by nam jeszcze omówienie pielęgnowania skóry główki dziecka w normalnych warunkach. Do lat ośmiu, o ile niema specyalnych wskazań do posługiwania się środkami leczniczemi, wystarczy mycie w gorącej wodzie i mydłem neutralnem. W późniejszym wieku, gdy nauka, siedzący tryb życia i wiele innych wpływów warunkuje zwykle upośledzenie przemiany materyi, byłoby wskazane nacieranie skóry raz lub dwa razy w ciągu tygodnia **Trichobionem**, środkiem zapobiegawczym tworzeniu się nadmiernej wydzieliny tłuszczu i wzmacniającym skórę.

Słabo rozwinięty i anemiczny organizm dziecka niema zdolności wytwarzania bujnego zarostu. W przypadkach tych cierpi głównie jakość włosa: włosy bywają cienkie, kruche, łamliwe i krótkie, czyli, że narząd włosotwórczy, źle odżywiany, niema warunków do proliferacji jędrnego i normalnie długiego włosa. Wygląd zatem włosów pozwala nam nieraz wnioskować o procesach toczących się w organizmie, albowiem środki lokalnie stosowane bywają tylko zabiegiem pomocniczym w leczeniu tej przypadłości. W przebiegu anemii cierpią obwodowe narządy, jak skóra, zęby i włosy dlatego najbardziej, że do nich dostaje się stosunkowo nieznaczna ilość krwi. O ile tedy nasilenie anemii pozwala na mierne wykonywanie ruchów w rodzaju gimnastyki, spacerów i hygienicznych sportów, byłyby one w wysokim stopniu zbawienne, gdyż w tych warunkach dostaje się krew do najdrobniejszych zakończeń krwionośnych narządów obwodowych i odżywia je należycie.

Ze sportów uważam w obecnej porze sport łyżwiarski za najodpowiedniejszy, albowiem jednocześnie z przyspieszoną akcyą serca i gimnastyką mięśni odbywa się utlenienie krwi, pożądane w przebiegu anemii. *D-r. L. Luster.*

Z dziedziny perfumerji.

Woda z kwiatów pomarańczowych często mętnieje przy dłuższem przechowywaniu. Dla zapobieżenia temu należy na 1 litr wody dodać (i skłócić) 100 gr piasku wymytego na gorąco kwasem solnym, opłukanego wodą i wysuszonego.

O bakterjobójczem działaniu niektórych perfum. Podług spostrzeżeń prof. Behringa niektóre preparaty kosmetyczne posiadają w dość znacznym stopniu działanie bakterjobójcze; naprz. 5% mydła rezorcynowe zaperfumowane terpinolem, heliotropiną, wanilliną lub kumaryną, i cały szereg olejków eterycznych zaliczyć można do rzędu środków antyseptycznych.

Przyczyny tego szukać należy prawdopodobnie we własnościach fizycznych i chemicznych tych substancyi pachnących (mianowicie oleista konsystencya i oswobadzanie czynnego tlenu). W ten sposób sprawdza się niejako starodawne wierzenie, że silnie pachnące ciała w czasie epidemii chronią od zarażenia.

Sztuczny olejek jaśminowy. Olejek eteryczny jaśminowy otrzymywany z kwiatów jaśminu kosztuje bardzo drogo, gdyż z 1000 kg. kwiatów otrzymuje się zaledwie 1 kg. olejku. Przedstawia się on w postaci bezbarwnego lub jasno-żółtego płynu. To też w perfumerjach do wyrobu perfum używa się wyłącznie sztucznego olejku jaśminowego, który wyrabia od kilku lat firma Heine i S-ka w Lipsku.

Sposób otrzymywania sztucznego olejku jaśminowego (opatentowany) polega na zmieszaniu 0,550 kg. octanu benzylu, 0,150 kg. octanu linatylu, 0,100 kg. ol. linaloe i 0,200 kg. alkoholu benzylowego.

Zafałszowanie olejku różanego. Czysty olejek różany odznacza się wysokim stopniem marznięcia, zafałszowany natomiast — nizkim stopniem; w celu usunięcia tej wady fałszują olejek różany w ten sposób, iż dodają do falsyfikatu mieszaninę salolu i antipyriny; mieszanina ta posiada własność podwyższenia punktu marznięcia do żądanej temperatury. Olejek różany bywa najczęściej fałszowany olejkiem geraniowym. Sztuczny olejek różany lub inne olejki eteryczne, służące do zafałszowania olejku różanego, od jodu tracą bardzo na sile swego zapachu, gdy natomiast w naturalnym żadnej prawie zmiany zapachu nie daje się zauważyć. *A. D.*

Od Administracji.

Pojedyńcze №№ „Kosmetyki" są do nabycia w Administracji, we wszystkich księgarniach, kantorach pism i kioskach.

Pozostałe w niewielkiej ilości №№ z ubiegłego kwartału są do nabycia w Administracji po kop. 60, a z przesyłką pocztową po kop. 75 za **komplet** *(t. j. wszystkie №№ od początku).*

Odpowiedzi Redakcji.

Pannie M. z Podola. 1) Krem wzmiankowany składa się z wosku białego, olbrotu, olejku migdałowego, wody różanej i ekstraktu fiołkowego; jest nieszkodliwy; 2) raz dziennie; 3) do nabycia we wszystkich perfumerjach—wykaz w rubryce ogłoszeń. Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

Ex-wojskowemu. Środek ten jest bardzo skuteczny, lecz stosować go można jedynie z porady lekarza.

Uważnej. 1) Przepis był podany w № 1 r. z. Preparat bardzo dobry. 2) Puder wzmiankowanej firmy jest zupełnie nieszkodliwy; może być z korzyścią zastosowany.

Ciekawej. Preparat bezwartościowy i przytem bardzo drogi. Nie radzimy stosować.

Panu M. K. Przed rozpoczęciem zabiegów zewnętrznych należy stanowczo poradzić się lekarza.

Wieśniaczce. 1) Mydło *bromokolowe.* 2) Raz dziennie. 3) Nie masować.

Pani B. z Chłodnej. 1) Mydło wzmiankowane działa bardzo korzystnie na cerę. 2) Przepis był podany w № 3 „Kosmetyki".

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA ✻ KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

Popierajcie przemysł krajowy

„CHROMOLIN"

(Hegnera).

Najlepsza pasta do czyszczenia i konserwacji obuwia.
P. S. **Chromolin** nie zawiera spirytusu, terpentyny i t. p. kwasów niszczących skórę obuwia.

Pastylki przeciw Migrenie i silnym bólom głowy,

wynalazku D-ra Lauterbacha w Paryżu!

Środek ten jest najradykalniejszym, usuwa **natychmiast** ból i wzmacnia ustrój nerwowy. **Cena pudełka rb. 1, 1/2 pudełka 55 kop.**
Hurtowa sprzedaż Ludwik Spiess i Syn, Tow. Akc. Henryk Welt.
Dostać można we wszystkich aptekach i składach aptecznych.
Reprezentant na Królestwo i Cesarstwo
A. KIRSZROT, Warszawa, Karmelicka № 13.
Telefon 191,58. Zamiejscowym wysyła się za zaliczeniem.

BOR – O – YL.

BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rossyi za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.
Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

Żądajcie tylko „NATURALIS"

firmy **JULES PELLETIER PARIS**

Jedyna nieszkodliwa farba do włosów niezawierająca lapisu.



„NATURALIS" płyn do włosów absolutnie nieszkodliwy, który daje wszystkie naturalne kolory i wysycha w przeciągu 10-ciu minut.
Uzyskany kolor zostaje dłuższy czas w jednym i tym samym stanie. **„Naturalis"** sprzedaje się we wszystkich aptekach, składach aptecznych, perfumerjach oraz fryzjerskich zakładach.
Sprzedaż hurtowa: **Ludwik Spiess i Syn**, Pl. Teatr., **Henryk Welt**, Przejazd, **Stanisław Stein i S-ka**, Marszałkowska 100. Tel. 184.63.

!!Nowość!!

Zegar toaletowy z lustrem i muzyką. Chcącym dostarczyć sobie, rodzinie i gościom wiele przyjemności radzę nabyć samogrający zegar toaletowy **„Symfonja"**, grający głośno, delikatnym i przyjemnym tonem walce, polki, opery, pieśni narodowe, ze szlifowanem lustrem p ryskiej roboty. Oprócz tego zegar ten, odznaczający się swoją regularnością chodu, jest piękną ozdobą dla stołu piśmiennego lub toaletowego. Cena zamiast **20 rb.** tylko **rb. 6.** Wysyłam wyregulowany do minuty, za zaliczeniem pocztowem, niezwłocznie po otrzymaniu obstalunku i nadesłaniu zadatku **1 rb. 50 kop.**
W. ASKANAS Warszawa, Sienna 11 m. 2.



Od kaszlu i chrypki

zalecają lekarze

Fay'a prawdziwe Sodeńskie mineralne pastylki.

Cena pudełka 70 kop. Do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych. **Żądać wyraźnie zielonych pudełek z objaśnieniami w jęz. polskim i rosyjskim.**

Prof. K. RÖSE

Dyrektor Instytutu dla hygieny zębów
w DREZNIE.

„JAK PIELĘGNOWAĆ ZĘBY i USTA".

Przełożył z ostatniego wydania niemieckiego D-ta **P. Klejn.**
Cena księgarska wynosi 75 kop., dla prenumeratorów „Kosmetyki" 40 kop. bez przesyłki.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.